

Was kann man noch essen?



[1]

Fleisch ist in unserer Gesellschaft der Mittelpunkt eines jeden Menüs, wie die Fleischorganisation Proviande schon in ihrem Werbeslogan verkündet: «... alles andere ist Beilage». Kein Wunder also, dass sich viele Leute zuerst einmal verzweifelt die Haare raufen, wenn sie hören, dass jemand freiwillig auf dieses angeblich so zentrale Nahrungsmittel verzichtet. Wie kann man da überhaupt noch das Essen geniessen? Mit dem Verzicht auf Grillwürste, Burger, Schnitzel und Steaks muss doch gezwungenermassen auch ein Verlust an Lebensqualität einhergehen! Und wer wurde nicht auch schon gefragt: «Ja aber was kannst du denn eigentlich noch essen?»

Aus dem Vollen schöpfen

Für viele Fleischesser ist das Weglassen von Fleisch auch deshalb so schwer, weil sie immer nur daran denken, auf was sie verzichten müssen. Sie stellen sich ihr übliches Essen vor, einfach ohne die Fleischportion darauf. Dieses Denken trifft man typischerweise oft auch in Restaurants an, in denen das vegetarische Menü lediglich aus dem Fleischmenü ohne Fleisch besteht. Dabei lassen Vegetarier ja nicht einfach den Fleischanteil weg, sondern ersetzen ihn durch andere Nahrungsmittel.

Abgesehen davon, dass es praktisch für jedes Stück Fleisch und sogar Fisch vegetarische Alternativen auf Soja- oder Weizenproteinbasis gibt, eröffnet einem der Entscheid, kein Fleisch mehr zu essen, völlig neue Essensmöglichkeiten. Da gibt es zum Beispiel Bratlinge aus Buchweizen, Quinoa, Hirse und Gemüse, die toll schmecken und ausserdem viele wichtige Nährstoffe liefern.

Wem das alles zu fremd und nicht sehr schmackhaft vorkommt, keine Sorge. Viele Vegetarier berichten, dass sich mit der Änderung ihrer Ernährung auch ihr Geschmackssinn verändert hat. Gemüse, das sie früher nur mit Widerwillen essen konnten, schmeckt ihnen seit der Umstellung köstlich!

Neue Ideen

Als Vegetarier muss man sich zwangsläufig etwas mehr mit seiner Ernährung auseinandersetzen, und das ist gut so. Denn dadurch bekommt man Lust, einmal ganz neue Rezepte auszuprobieren und neue Kreationen zu erfinden. Beliebt ist dabei, Fleischgerichte wie Lasagne oder Spaghetti bolognese einmal auf vegetarische Art nachzukochen. Ausserdem bieten sich an Firmen- und Geburtstagsfesten immer wieder gute Gelegenheiten, Fleischesser mit rein pflanzlichen Köstlichkeiten in Erstaunen zu versetzen. Oft ist es doch so, dass sich die meisten Nicht-Vegetarier einfach nicht vorstellen können, welche schmackhaften Kreationen ohne tierische Produkte überhaupt möglich sind, und deshalb reagieren sie anfangs kritisch.

Vegetarier habens einfach

Aber auch wer sich nicht für das Selberkochen begeistern kann, sollte heutzutage kein Problem mehr damit haben, vegetarische Fertigprodukte zu finden. Reformhäuser und Bioläden bieten ein immer grösser werdendes Sortiment an vegetarischen und veganen Alternativen für jeden Geschmack an. Ausserdem macht es auch einfach Spass, in

den Regalen im Bio-Supermarkt zu stöbern und sich von den bisher unbekanntem Lebensmitteln inspirieren zu lassen.

Vegetarische Ernährung hat also nichts mit Verzicht oder mit lustlosem Knabbern am Gemüsestängel zu tun, im Gegenteil: Dank dem bewussten Weglassen von Fleisch bietet sich Vegetariern die Möglichkeit, sich in einem noch relativ jungen Bereich der Kochkunst auszuleben und dabei Neues zu entdecken. Oft machen Vegetarier dabei sogar die Erfahrung, dass ihr Speiseplan dadurch noch abwechslungsreicher und ausgewogener geworden ist.

Letzte Aktualisierung: 25.01.2018

Source URL (modified on 25.01.2018 - 13:16): <https://www.swissveg.ch/node/451>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/451>